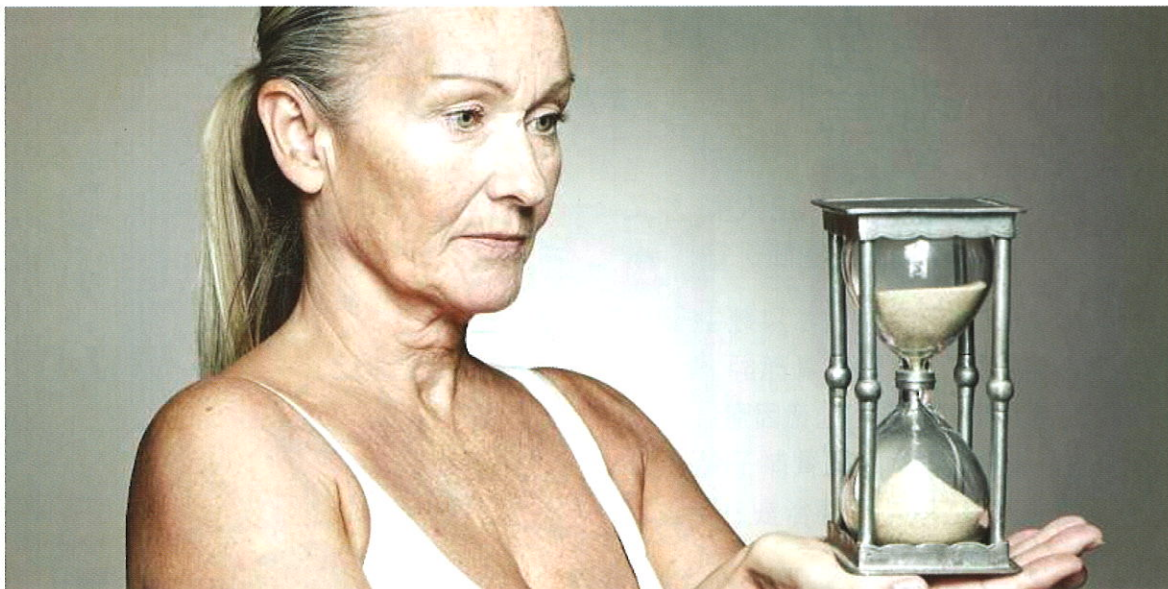




醫師博學談

撰文：香港浸會大學中醫學博士 崔紹漢博士（香港註冊中醫師）



■ 女子生理性衰老的主要變化在於腎氣的盛衰。

延緩衰老 腎氣主宰

生、長、壯、老、死是每個人一生必經的階段，年老及死亡亦是人生無法逃避的後期歷程。再者，疾病的出現亦會加快人體老化的速度，最終人便因衰老而步向死亡。總之，無論是生理性或病理性的衰老，都是人類不願面對卻又不能不面對的命運安排。因此，延緩衰老（俗稱抗衰老），與及如何正確認識並積極面對衰老，便成為很多人（特別是中年人士及長者）都非常關心的課題。本文從中醫養生理論，結合現代醫學的概念，探討人體衰老的原因，主要是針對生理性衰老。我們先從人體的發育、生長、自然衰退及凋亡的過程來認識生理性衰老。



■ 《黃帝內經》是中醫養生和防治疾病的經典著作。

女子七七 丈夫八八

《黃帝內經》是中醫養生和防治疾病的經典著作，具有權威性的臨床指導作用。《黃帝內經·素問》的第一篇《上古天真論》有兩段述男、女的生、長、衰、老過程的文字，提示不論男女的生理性衰老，主要關鍵均決定於腎氣的盛衰。而腎氣的變化，女子以七歲為一階段，男子則以八歲為一階段。本文先論女子。

《黃帝內經》論述女子腎氣盛衰的原文是“女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”



■ 腎氣虛或腎精虧損，是人體生理性衰老的關鍵。

刺五加桑椹杞子湯 (1~2人量)

材料：刺五加30克、桑椹30克、杞子15克（後下）、瘦豬肉200克、蜜棗2~3枚。

製法：將材料洗淨，瘦豬肉汆水，加水7~8碗用猛火煲滾後，改用慢火煲2小時，加入杞子多煲10分鐘，調味即可。

功效：刺五加性溫味辛、微苦，能益氣健脾，補腎安神。桑椹性寒味甘，能滋陰補血、生津潤腸，久服黑髮明目，清虛火而安神。杞子性平味甘，能補腎益精，養肝明目。瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯滋陰補血，補益肝腎，補氣安神。



■ 組成「刺五加桑椹杞子湯」的食材。